

**توصیه‌های مرتبط با
روزه‌داری و مصرف داروها
در ماه مبارک رمضان**





با فرا رسیدن ماه رمضان، برای افرادی که به دلیل ابتلا به بیماری، دارو مصرف می‌نمایند، همیشه این سوال مطرح است که نحوه صحیح مصرف داروها در زمان روزه‌داری چگونه باید باشد و آیا قطع مصرف داروها و یا جابجایی زمان مصرف دارو به زمان‌های قبل از سحر یا بعد از افطار کار درستی است یا خیر.

نکته قابل اهمیت که باید مورد توجه شاغلین گروه پزشکی قرار گیرد، حفظ سلامتی بیمار است.



در بارداری، شیردهی و برخی از بیماری‌ها مانند دیابت، فشارخون، روده تحریک‌پذیر، یبوست، زخم‌های گوارشی (معه و دوازدهه)، اختلالات کلیوی، اختلالات غده تیروئید، بیماری‌های اعصاب و روان، قلبی عروقی و تنفسی، فرد ملزم می‌باشد پیش از اقدام به روزهداری، با پزشک معالج خود در خصوص اقدام به روزهداری مشورت نماید.



بیماران نباید بدون مشورت با داروساز یا پزشک معالج خود، اقدام به قطع دارو، تغییر یا کاهش دوز مصرفی و یا تغییر زمان مصرف نمایند. رعایت نکردن این اصول می‌تواند منجر به عدم اثربخشی دارو، عدم دستیابی به اثرات درمانی، بروز اثرات جانبی و تشدید بیماری شود. چنانچه فردی به رغم ابتلا به بیماری، پس از مشورت با پزشک معالج، مجاز به روزه گرفتن باشد، می‌بایست به نکات پیش رو توجه نماید.



بیماران مبتلا به صرع، در معرض خطر تغییر دوز دارو در ایام روزه‌داری می‌باشند. پزشکان علاوه بر بیماران صرعی که با قطع دارو دچار بازگشت حملات تشنجی می‌شوند، باید به بیماران مبتلا به آسم که با قطع داروهای استنشاقی و افشانه‌های تنفسی دچار حملات آسمی می‌شوند مشاوره دقیق داده و توصیه‌های لازم را ارائه نمایند.

مطالعات به عمل آمده روی داروهای ضد فشارخون نشان می‌دهد که روزه‌داری تأثیر خاصی بر اثربخشی این داروها ندارد. البته گاهی اوقات لازم است در مورد داروهای مدر (ادرار آور)، برای جلوگیری از کاهش آب بدن، پزشک اقدام به کاهش دوز این داروها در بیماران روزه‌دار بنماید.





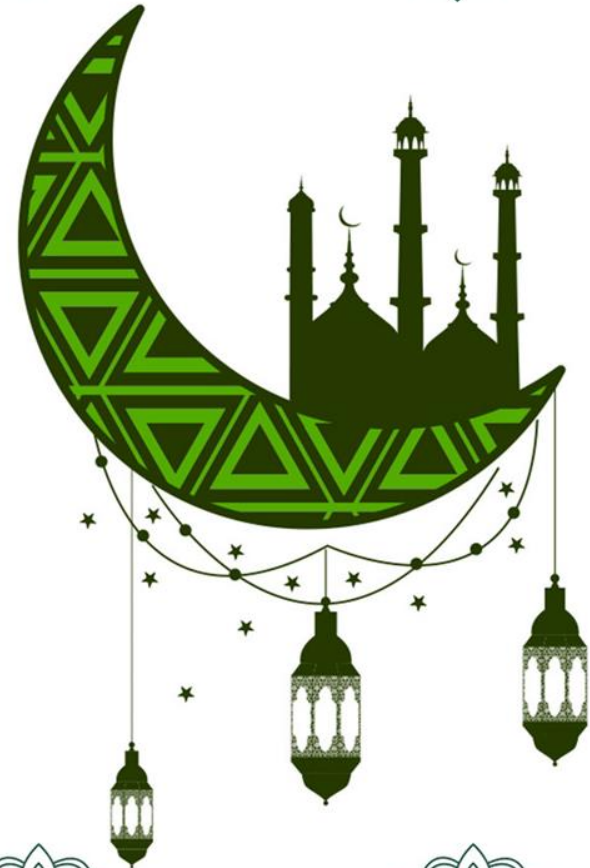
برخی از داروهای ضد التهاب این قابلیت
را دارند که دوبار در طول روز مصرف
شوند. مصرف این گونه داروها را می توان
با مشورت پزشک و داروساز به زمان
افطار و سحر موکول نمود.

پزشک معالج، جهت درمان عفونت در بیمار روزه‌دار،
می‌تواند اقدام به تجویز آنتی‌بیوتیک‌هایی بنماید که به
جای چند بار مصرف در طی روز، یک یا دو بار در روز
مصرف شوند.



برخی از داروها نیز به شکل آهسته رهش در بازار دارویی موجود می‌باشند. در مورد این داروها به جای مصرف سه تا چهار بار در روز، پزشک می‌تواند داروی آهسته رهش که یکبار در روز تجویز می‌شود توصیه نماید.

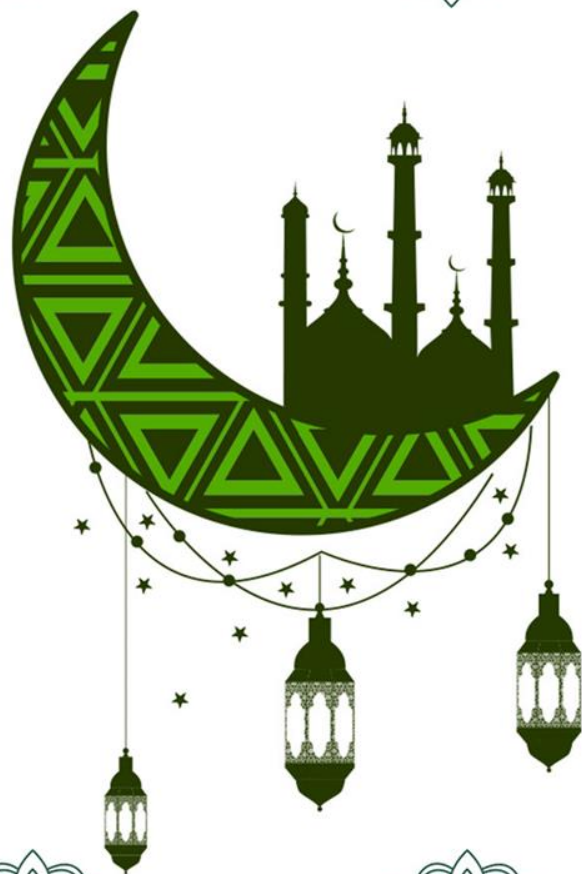
تغییر نحوه مصرف برخی از داروها (از شکل خوراکی به شکل پوستی) نیز در این ایام بنا به تجویز پزشک ممکن می‌باشد. در صورت وجود این شکل دارویی، بجای مصرف برخی از داروهای خوراکی، پزشک معالج می‌تواند آن‌ها را به شکل زیست چسب (چسب پوستی دارو در صورت موجود بودن) تجویز نماید.



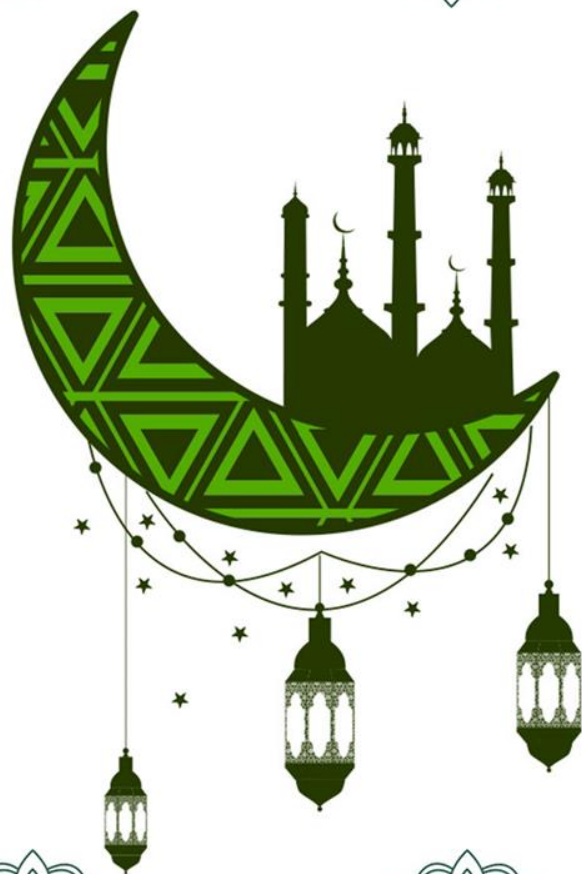


هرچند روزه‌داری برای برخی از مبتلایان به دیابت بنابر تشخیص پزشک معالج می‌تواند مفید باشد، ولی تغییر خودسرانه دوز دارو و رژیم غذایی در برخی دیگر بسیار خطرناک است. بیماران که انسولین مصرف می‌نمایند قبل از اقدام به روزه‌داری باید با پزشک معالج خود مشورت نمایند. در تمامی بیماران دیابتی، کنترل مرتب قند خون و تنظیم آن بسیار مهم می‌باشد.

نکته بسیار مهمی که در خصوص سلامت بانوان لازم به ذکر است، استفاده خودسرانه از داروهای ضدبارداری ترکیبی جهت قطع خونریزی دوران قاعدگی و به منظور کامل کردن روزه در ماه رمضان می‌باشد. مصرف قرص‌های ضد بارداری ترکیبی به روشی که منجر به قطع قاعدگی شود، علاوه بر این که چرخه هورمونی مصرف‌کننده دارو را مختل خواهد کرد، تبعات خطرناکی مانند اشکالات انعقادی و ایجاد لخته در عروق اندام‌های تحتانی و حتی عروق مغزی به دنبال خواهد داشت.



به ویژه که این امر ممکن است با کاهش مصرف مایعات، تشدید شود. شیوع این عارضه با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد و این موضوع هشدار برای بانوان بالای ۳۵ سال، دارای اضافه وزن و سابقه ترومبوز و یا سیگاری می‌باشد که قصد مصرف داروهای ضد بارداری بدون تجویز پزشک را دارند. لذا توصیه می‌شود در هر زمینه به خصوص مصرف دارو با پزشک و داروساز مشورت شود.

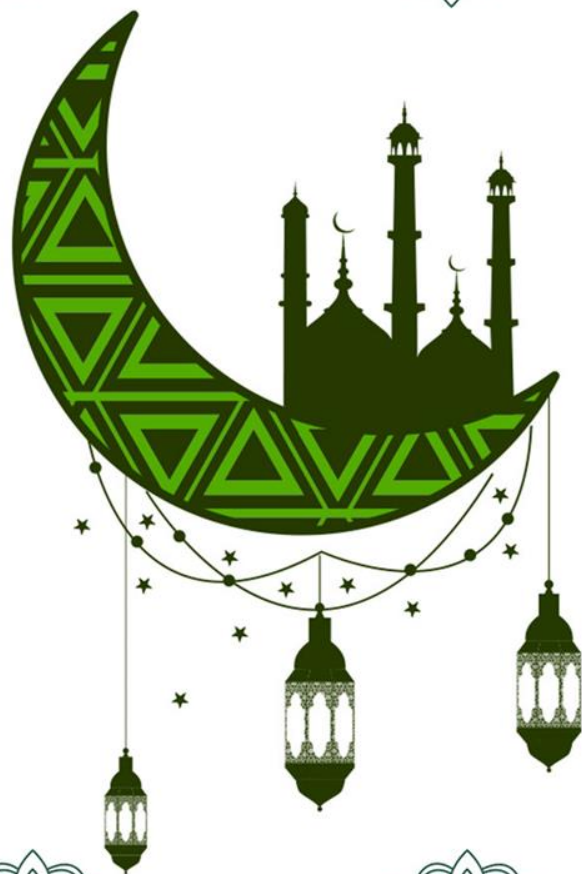




❖ بیماران دیابتی باید پیش از شروع ماه مبارک تحت بررسی پزشکی قرار گیرند. بیماران باید از نظر سطح قند خون، فشار خون، چربی خون، انعقاد خون و بررسی‌های کلی وضعیت بیوشیمی خون بررسی گردند و بر این اساس رژیم غذایی و دارویی مختص هر بیمار قبل از شروع ماه مبارک تعیین گردد.



❖ هم بیماران و هم خانواده فرد مبتلا به دیابت باید در رابطه با خطرات احتمالی تهدیدکننده بیمار در ایام روزه‌داری مورد مشاوره قرار گیرند. همچنین لازم است در مورد علائم افزایش و کاهش قند خون، اندازه‌گیری قند خون، تنظیم وعده‌های غذایی، فعالیت بدنی و مصرف داروها در ماه مبارک آموزش لازم را دریافت کنند. علاوه بر این، روش درمان و اقدامات لازم در صورت بروز مشکل باید به همراه بیمار آموزش داده شود.



**دریافت واکسن کووید-۱۹ منافاتی با
روزه‌داری ندارد اما رعایت چند نکته
برای افرادی که در گروه اولویت برای
دریافت واکسن کووید-۱۹ در ماه مبارک
رمضان هستند، ضروری است.**





❖ با توجه به هم زمانی واکسیناسیون بیماری کووید-۱۹ با روزه‌داری و احتمال بروز مواردی مانند ایجاد لخته در عروق به ویژه در افراد جوان، توصیه می‌شود جهت مرتفع گرداندن خطرات قابل اصلاح برای مشکلات ایجاد لخته در عروق (ترومبوز)، به هیچ عنوان از **داروهای هورمونی** (داروهای ضد بارداری خوراکی، داروهای استروژنی، استروئیدهای آنابولیک و...) به صورت **خودسرانه استفاده نشود**.

❖ با توجه به احتمال بروز واکنش‌های ازدیاد حساسیت سریع بعد از تزریق هر واکسن، توصیه می‌شود در صورت امکان فردی که واکسن کووید-۱۹ را دریافت می‌نماید، در روز تزریق واکسن دچار کمبود مایعات بدن نباشد و بهتر است روزه‌داران قبل از دریافت واکسن، سحری را میل کرده باشند.





در صورت بروز واکنش‌های ازدیاد
حساسیت سریع (سرگیجه، افت فشار،
تورم صورت، گرفتگی صدا، بثورات پوستی
خارش‌دار گسترده) بعد از تزریق واکسن
حتما به مرکز درمانی مراجعه شود. تا زمان
مراجعه بیمار به مرکز درمانی، جهت حفظ
مایع داخل عروقی، پاهای بیمار بالا نگاه
داشته شود.

❖ برای کنترل درد عضلانی و درد استخوانی و مفاصل (میلژی و آرتراژی) بعد از تزریق واکسن کووید-۱۹، روزه‌داران می‌توانند از شیاف استامینوفن و یا شیاف داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی (تحت نظر پزشک) استفاده نمایند.





با تشکر از توجه شما

تهیه مطالب: گروه تجویز و مصرف منطقی دارو و
اطلاع رسانی فرآورده های سلامت
دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت
سازمان غذا و دارو

تنظیم: مرکز تحقیقات ایمنی محصولات بهداشتی –
دانشگاه علوم پزشکی قزوین